

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ ДС № 72 «Акварель»
Чуева Е.В.

Приказ № 298 от 29 декабря 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дошкольных образовательных учреждений Старооскольского городского округа на осенне- зимний период

(возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг	Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У			С	Ca
Завтрак(20,8%)									
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200,5	6,07	7,09	32,34	218,00	1,17	132,57	20,30
229[1]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80,5	7,52	9,50	1,51	121,00	0,15	62,80	10,40
1[1]	Булочки с маслом	150,5	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	4,65	4,95
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,85	23,50	0,00	2,30	3,30
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,60
	Итого	500	18,46	22,88	57,40	509,56	2,49	315,49	51,55
Завтрак 2(8,35%)									
418[1]	Соус овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
Обед(31,94%)									
32[1]	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	4,11	80,99	11,54
86[1]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	250	2,19	2,84	14,29	91,50	8,25	26,10	28,50
317[1]	с птицы отварной (бройлер-цыпленок)	20	4,22	2,72	0,00	41,33	0,00	7,80	4,00
299[1]	Котлеты рубленные из свинины	70	7,76	19,10	11,24	245,00	0,10	30,00	19,02
335[1]	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,00	0,00	4,20	18,30
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	Итого	765	24,61	33,82	94,87	779,45	12,86	191,05	99,81
Полдник(33,4%)									
245[1]	Сырники из творога(запеченные)	150	19,30	16,30	15,80	287,00	0,39	233,40	38,40
115[4]	Соус сметанный сладкий	50	1,85	2,76	3,96	66,80	0,13	13,65	1,58
132[4]	Кефир с сахаром	180,5	5,22	4,50	12,19	110,00	1,26	216,00	25,20
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	Среднее значение по группе:		5,66	4,96	11,14	111,65	2,00	234,00	27,32
	Итого	400	26,79	24,02	30,90	465,45	2,52	481,05	67,30
Ужин (22,33%)									
271[1]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	70	7,30	3,29	6,71	85,00	0,29	37,37	21,00
137[1]	Картофель в молоке	130	2,88	4,40	18,18	144,40	13,57	50,52	22,96
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
293[3]	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60	5,88	3,13
	Итого	535	14,85	11,40	63,65	434,70	32,62	157,26	77,04
	Итого за 1 день	2400	85,71	92,12	267,02	2274,46	54,49	1158,85	303,70
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		31,71	32,12	6,02	474,46	4,49	258,85	103,70

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные соли (мг)		
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg
Завтрак									
68[4]	Каша жидкая молочная пшеница, с маслом сливочным	200,5	7,47	8,09	36,09	252,00	1,17	136,90	47,60
7[1]	Сыр (пармезан, российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	176,00	7,00
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
416[1]	Какао с молоком	180	3,67	3,19	11,82	91,00	1,43	136,94	19,20
	Итого	435	18,15	17,48	62,40	485,50	2,74	456,74	83,70
Завтрак 2									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
Обед									
21[1]	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	18,69	7,58
13[1]	Салат из свежих огурцов*	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	10,93	6,65
	<i>Средняя величина по группе:</i>		0,54	2,79	2,85	38,68	10,49	14,81	7,12
189/129[1]	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	5,24	9,89	15,44	175,00	11,20	28,45	36,92
315[1]	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	11,66	18,88	20,26	302,40	20,03	58,59	45,24
331[1]	Каша вязкая (перловая)	130	2,61	3,61	18,51	117,00	0,00	11,61	11,09
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстракте	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00	0,25	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	Итого	865	22,92	35,65	91,14	781,70	41,72	124,06	112,82
Полдник									
	Печенье	50	3,7	4,75	36,3	203,5	0	20,5	7,5
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73	252	29,44
	Итого	250	9,79	10,17	46,38	316,80	2,73	272,50	36,94
Ужин									
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,37	3,85	38,73	3,75	20,00	7,50
308[1]	Запеканка картофельная с мясом(свинина), со сметаной	160/15	10,08	17,70	25,54	306,50	3,80	23,85	46,15
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	Итого	461	14,28	20,60	59,75	485,64	7,57	65,26	69,85
	Итого за 2 дня	2131	65,62	84,38	271,63	2125,64	66,76	937,76	314,11
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		21,52	40,63	4,07	18,09	33,52	4,20	57,05

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
Завтрак									
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес, с маслом сливочным	200,5	7,78	9,20	34,27	232,00	1,17	151,56	60,66
227[1]	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,60	1,20	113,90	13,90
	Итого	455	17,90	16,44	59,35	458,50	2,37	294,36	89,26
2 завтрак									
418[1]	Соус овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
Обед									
57[1]	Нера кабачковая для детского питания	50	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50
92[1]	Омлет с картофелем (со сметаной 10%)	250/10	2,05	6,41	13,05	118,50	10,29	53,40	27,26
324[1]	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51	203,00	0,32	70,70	17,40
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	130	1,95	3,32	20,19	118,26	0,93	3,78	13,76
293[3]	Компот из свежих плодов (яблос)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60	5,88	3,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	Итого	765	17,78	26,95	79,92	631,73	16,89	164,11	81,50
Полдник									
437/503[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,17	10,20	11,90
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	Итого	236	2,89	1,25	29,93	141,94	0,19	20,11	13,20
Ужин									
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	70	11,04	6,40	2,88	112,88	0,12	34,41	18,08
174[3]	Пюре овощное	130	3,98	6,94	15,86	142,00	20,00	94,80	48,80
19[4]	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00	0,86	10,35	14,25
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50	0,49	3,08	1,87	37,10	8,38	9,34	8,13
	Среднее значение по группе:		0,50	2,67	4,56	43,55	4,62	9,85	11,19
386[1]	Плоды свежие (яблос)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31	0,00	0,00
	Итого	590	19,59	17,01	79,72	580,21	58,05	169,76	103,77
	Итого за 3 дня	2246	59,16	61,65	269,12	1867,68	81,50	662,34	295,73
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонение		9,55	2,74	3,11	3,76	63,00	-26,41	47,87

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
Завтрак									
64[4]	Каши жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	200,5	9,05	9,36	35,11	262,00	1,64	182,38	99,23
3[3]	Бутерброды с сыром	20,15	5,06	4,63	9,66	101,00	0,10	136,60	11,85
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,60
	Итого	420	16,96	16,40	56,14	442,06	2,91	432,15	123,68
2 завтрак									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
Обед									
55[1]	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,44	46,85	2,56	15,32	20,64
88[60][1]	Суп картофельный с линией домашней(на бульоне из птицы)	250	3,10	3,10	17,04	110,00	8,30	26,73	26,98
299[1]	Шницель рубленый из свинины	70	7,76	19,10	11,24	245,00	0,10	30,00	19,02
14[11]	Компот фруктовый	130	7,60	4,30	12,26	97,63	22,31	72,10	26,84
300[3]	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00	0,25	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,00	11,50	12,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	Итого	725	18,64	29,40	89,94	694,08	33,27	159,35	110,93
Полдник									
	Печенье	50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00	20,50	7,50
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	Итого	250	9,79	10,17	46,58	316,80	2,73	272,50	36,94
Ужин									
244[1]	Вареники лепешки отварные	150	20,56	8,75	21,25	244,60	0,28	131,50	25,31
115[4]	Сыре сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,80	0,13	13,65	1,58
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
132[4]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	Итого	506	24,46	12,20	52,62	438,34	12,43	178,86	45,59
	Итого за 4 день	2021	70,33	68,65	257,04	1947,28	63,34	1062,06	327,94
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		30,24	14,42	-1,52	8,18	26,68	18,01	63,97

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg
Завтрак									
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200,5	5,06	7,09	33,42	218,00	1,17	128,89	30,12
231[1]	Омлет с морковью	80	16,80	7,94	2,93	108,00	1,03	52,30	17,20
	Батон парезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20	113,90	13,90
	Итого	495	26,90	17,67	61,15	469,50	3,40	301,99	71,12
Завтрак 2									
418[1]	Салат овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
Обед									
55[1]	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,17	50,10	3,36	19,12	14,81
73[1]	Шницель из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250,10	1,99	6,89	8,83	105,20	18,47	77,30	23,25
292[1]	Жаркое по-домашнему из говядины	220	19,30	7,47	21,95	232,00	8,97	31,10	65,70
104[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон парезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
	Итого	790	26,95	17,31	87,04	611,77	31,20	172,93	127,16
Полдник									
441[1]	Ватрушка с фаршем замороженным	50	6,58	3,91	20,84	144,29	0,03	36,28	15,43
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	Итого	250	12,67	9,33	30,92	257,59	2,76	288,28	44,87
Ужин									
274[1]	Шницель, рыбный натуральный (минтай)	70	10,57	3,43	7,19	101,50	2,29	34,03	25,29
339[1]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,73	118,95	15,73	31,90	24,05
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон парезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31	0,00	0,00
	Итого	510	18,08	11,25	74,17	467,83	56,49	130,57	80,94
	Итого за 5 дней	2245	85,60	55,56	273,48	1891,99	97,85	907,77	332,09
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		31,60	-4,44	12,48	91,99	47,85	0,86	132,09

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
Завтрак									
77[3]	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.40	7.34	15.90	147.42	0.52	108.95	14.41
2[3]	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6.70	9.60	13.20	167.00	0.05	165.20	17.00
416[1]	Какао с молоком	180	3.67	3.19	11.82	91.00	1.43	137.00	19.20
	Итого	430	14.77	20.13	40.92	405.42	2.00	411.15	50.61
2 завтрак									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80
Обед									
21[1]	Салат из белокочанной капусты	80	0.70	2.54	4.51	43.70	16.23	18.69	7.58
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50	0.49	3.08	1.87	37.10	8.38	9.34	8.13
	Среднее значение по группе:	250	1.48	4.91	6.08	76.25	9.50	35.90	14.20
98[2]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	80/130	20.30	17.00	35.69	377.00	1.01	45.10	47.50
321[1]	Плов из птицы	200	0.44	0.02	20.78	85.00	0.40	31.81	6.00
394[1]	Компот из сушеных фруктов	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	4.60	6.60
	Батон нарезной	760	26.08	25.27	90.22	694.62	23.22	138.13	89.66
	Итого	760	26.08	25.27	90.22	694.62	23.22	138.13	89.66
Подливки									
432[1]	Оливия	70	5.29	4.34	28.80	175.00	0.25	58.52	22.16
113[4]	Соус молочный сладкий	80	1.03	2.62	3.55	41.90	0.16	32.92	4.70
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44
	Итого	320	12.41	12.38	42.43	330.20	3.14	343.44	56.30
Ужин									
281[1]	Зразы рыбные с яйцом	70	9.45	4.67	10.60	121.68	1.61	44.10	26.25
144[2]	Рагу из овощей с кашей	130	3.35	10.87	23.80	210.00	13.74	34.50	27.54
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95
302[3]	Кашель витаминизированный	170	0.00	0.00	20.29	79.33	21.31	0.00	0.00
	Итого	405	15.21	15.91	71.82	492.21	36.66	86.65	63.74
	Итого за 6 дней	2035	68.95	74.17	257.15	1978.45	77.02	998.57	271.11
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00
	Отклонения		27.68	23.62	-1.48	9.91	54.03	10.95	38.85

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
Завтрак									
		200,5	7,47	8,09	36,09	252,00	1,17	136,90	47,60
68[4]	Каша жидкая молочная пшеница, с маслом сливочным	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	1,20	0,00
6[1]	Масло порцином	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
	Батон нарезной	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,60
414[1]	Кофейный напиток с молоком	410	11,94	14,33	57,19	411,06	2,34	255,87	66,80
	Итого								
2 завтрак									
		120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	Итого								
Обед									
		50	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	24,60	27,00
88[1]	Суп картофельный с макаронными изделиями	75	15,10	10,50	10,10	196,00	9,29	23,05	17,70
124[3]	Оладьи из печени по-кушевски	130	2,65	4,16	17,73	118,95	15,73	31,90	24,05
339[1]	Пюре картофельное	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60	5,88	3,13
300[2]	Компот из свежих фруктов (яблоки)	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
	Батон нарезной	765	25,29	20,60	90,34	646,92	38,62	119,23	96,78
	Итого								
Полдник									
		50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00	20,50	7,50
	Печенье	180,5	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	216,00	25,20
132[4]	Кефир с сахаром	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
419[1]	Молоко кипяченое*		5,66	4,96	8,64	101,65	2,00	234,00	27,32
	Среднее значение по группе:	250	9,36	9,71	45,14	305,15	2,00	254,50	34,82
	Итого								
Ужин									
		70	11,04	6,40	2,88	112,88	0,12	34,41	18,08
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	130	3,47	3,68	21,28	132,08	0,00	13,56	18,72
182[1]	Каша вязкая(пшеничная)	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00
354[1]	Капуста тушеная	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
	Батон нарезной	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00
394[1]	Компот из сушеных фруктов	545	20,21	13,81	76,32	509,76	17,68	145,37	76,05
	Итого								
	Итого за 7 дней	2090	57,92	49,22	235,61	1623,74	70,64	539,67	250,43
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		7,26	-17,97	-9,73	-9,79	41,28	-40,04	25,22

День: восьмой

Понедельник: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
Завтрак									
204[3]	Каша жидкая молочная(кукурузная), с маслом сливочным	200,5	6,00	8,00	36,40	236,00	0,51	115,78	13,13
		1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80
227[1]	Яйца варенные	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
	Батон варениной	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
132[4]	Чай с сахаром								
	Итого	486	13,07	12,86	54,75	381,69	0,53	153,44	27,48
2 завтрак									
		200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	Итого								
Обед									
		50	1,10	2,30	5,44	46,85	2,56	15,32	20,64
55[1]	Икра морковная						18,47	77,30	23,25
73[1]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250,10	1,99	6,89	8,83	105,20	0,73	34,10	21,60
322[1]	Котлеты рубленные из птицы(бройлер-пылаенок)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,93	3,78	13,76
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	130	1,95	3,32	20,19	118,26	0,00	0,25	0,00
300[3]	Кисель на плодово-ягодном или ягодном экстрактах	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00	6,90	7,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	4,60	6,60
	Батон варениной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
	Итого	760	21,22	24,89	84,41	642,68	22,69	142,25	93,35
Полдник									
		50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,17	10,20	11,90
437,503[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)						0,02	9,91	1,30
132[4]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	Итого	236	2,89	1,25	29,93	141,94	0,19	20,11	13,20
Ужин									
		230	11,37	7,37	20,88	195,00	9,24	53,40	47,00
319[1]	Птица, тушеная в соусе с овощами						0,86	10,35	14,25
19[4]	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00	10,21	8,79	8,90
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	50	0,57	3,09	2,36	39,55			
	Среднее значение по группе:		0,54	2,67	4,81	44,78	5,54	9,87	11,88
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон варениной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20	113,90	13,90
	Итого	505	17,78	12,85	57,96	417,48	15,98	187,22	85,73
	Итого за 3 дня	2147	54,96	50,60	197,12	1441,85	39,20	482,91	206,56
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		1,77	-15,67	-24,48	-19,90	-21,61	-46,34	3,28

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
Завтрак									
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200/5	6.07	7.09	32.38	218.00	1.17	132.57	20.30
7[1]	Сыр (порционный, российский)	20	3.48	4.43	0.00	54.00	0.10	176.00	5.25
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	11.37	79.06	1.17	113.17	12.60
	Итого	430	14.38	14.18	55.83	409.81	2.44	427.49	46.40
2 завтрак									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80
	Итого	120	0.48	0.48	11.76	56.00	12.00	19.20	10.80
Обед									
34[1]	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	17.38	10.45
87[1]	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81	38.08	35.30
299[1]	Котлеты рубленные из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.12	35.00	25.70
331[1]	Каша вязкая (гречневая)	130	3.97	4.34	17.79	126.10	0.00	7.32	62.43
334[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	20.78	85.00	0.40	31.61	6.00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.00	6.90	7.50
	Батон нарезной	15	1.19	0.15	7.25	35.25	0.00	3.45	4.95
	Итого	755	25.92	22.39	93.70	680.02	11.08	139.94	152.33
Полдник									
449[1]	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141.00	0.00	11.00	14.50
419[1]	Молоко кипяченое	200	6.09	5.42	10.08	113.30	2.73	252.00	29.44
	Итого	250	9.97	7.78	36.23	254.30	2.73	263.00	43.94
Ужин									
272[1]	Котлеты рыбные любительские (минтай)	70	11.71	3.96	9.30	119.80	3.23	37.90	24.60
174[3]	Пюре овощное	130	3.98	6.94	15.86	142.00	20.00	94.80	48.80
21[1]	Салат из белокочанной капусты	50	0.70	2.54	4.51	43.70	16.23	18.69	7.58
13[1]	Салат из свежих огурцов*	50	0.38	3.04	1.19	33.65	4.75	10.93	6.65
	Среднее значение по группе:		0.54	2.79	2.85	38.68	10.49	14.81	7.12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.22	0.22	9.88	45.95	0.00	4.60	5.00
	Батон нарезной	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.00	5.75	8.25
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0.01	0.01	5.99	23.94	0.02	9.91	1.30
	Итого	481	19.44	14.17	55.96	429.12	33.74	167.77	95.07
	Итого за 9 дней	2036	70.19	59.00	253.48	1829.25	61.99	1017.40	348.54
	Норма		54.00	60.00	261.00	1800.00	50.00	900.00	200.00
	Отклонения		29.98	-1.67	-2.88	1.62	23.98	13.04	74.27

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные соли (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
Завтрак									
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200,5	5,06	7,09	33,42	218,00	1,17	128,89	30,12
230[1]	Омлет с сыром	80	9,21	12,32	1,33	153,33	1,04	151,20	13,46
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	3,75	8,25
132[4]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	Итого	496	16,26	19,67	52,82	454,02	2,23	295,75	53,13
2 завтрак									
418[1]	Соус овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
Обед									
19[4]	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00	0,86	10,35	14,25
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	8,79	8,90
	Среднее значение по группе:		0,54	2,67	4,81	44,78	5,54	9,57	11,58
99,132[1]	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	140,60	5,61	3,03	15,67	112,25	11,19	31,70	36,15
322[1]	Биточки рубленные из птицы (бройлер-цыпляток)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	34,10	21,60
335[1]	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,00	0,00	4,20	18,30
300(3)	Кисель на плодово-ягодном экстракте	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00	0,25	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,00	11,50	12,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	Итого	795	27,84	22,16	100,82	709,63	17,46	94,77	105,08
Полдник									
	Печенье	50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00	20,50	7,50
419[1]	Молоко сквашенное	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	Итого	250	9,79	10,17	46,58	316,80	2,73	272,50	36,94
Ужин									
82[4]	Суфле творожное	150	16,30	13,45	18,42	259,00	0,38	194,80	34,35
115[4]	Соус сметанный сливочный	50	1,83	2,76	3,96	66,80	0,13	13,65	1,58
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20	113,90	13,90
	Итого	410	23,17	18,85	47,18	469,30	1,71	329,25	59,73
	Итого за 10 дней	2151	78,06	70,85	267,60	2035,05	28,13	1006,27	262,88
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		44,55	18,08	2,53	13,06	-43,75	11,81	31,44

*- Блюда в весенне-летний период